

Comment planifier une séance réussie de dépistage d'hypertension

Conseils utiles pour surveiller la pression artérielle

Outils d'auto-mesure

Recommandations canadiennes pour la gestion de la pression artérielle

Recommandations sur les habitudes de vie

Références





Finding answers. For life.
À la conquête de solutions.

PRENEZ CONTRÔLE

Comment planifier une séance réussie de dépistage d'hypertension

• Fixer l'heure et la date de la séance de dépistage d'hypertension.

• Déterminer la documentation disponible et la commander d'avance. Idéalement, se donner quatre semaines.

• Communiquer avec votre groupe cible. Des méthodes comme un bulletin, un courriel au personnel ou des avis joints au chèque de paie peuvent être utiles. Inclure des renseignements quant à l'heure et à la date de votre séance de dépistage. Se servir de l'affiche fournie pour annoncer la séance, idéalement deux semaines à l'avance.

• Informer votre public cible de l'importance de se faire vérifier la pression artérielle et leur dire que cela ne fait pas mal du tout !!!!

L'hypertension artérielle (haute pression) est une des principales causes de mortalité au Canada. L'hypertension peut provoquer des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des crises cardiaques ainsi que l'insuffisance cardiaque et rénale. Elle est aussi reliée à la démence et à certains problèmes d'ordre sexuel. Ces problèmes peuvent être prévenus en la traitant et en la contrôlant adéquatement. (Société canadienne d'hypertension artérielle, 2006)

• Considérer les locaux où vous tiendrez la séance de dépistage d'hypertension. Une salle tranquille qui est assez grande pour permettre des conversations privées est idéale.

• Si vous savez qu'un grand nombre d'employés participeront, les encourager à se présenter de telle heure à telle heure. Insister pour dire qu'ils seront les bienvenues à un autre moment si les heures prévues ne conviennent pas à leur horaire. Songer peut-être à préparer une feuille d'inscription.

• Préparer les locaux de façon à permettre de bien prendre la pression artérielle afin d'assurer la lecture la plus exacte possible. Idéalement, placer quelques chaises à une certaine distance de la table pour que les gens puissent s'asseoir et se détendre pendant qu'ils attendent la prise de leur pression artérielle. Cela permet de respecter l'intimité de la personne qui se fait prendre la pression. C'est le moment tout indiqué pour que les gens jettent un coup d'œil à votre documentation.

Conseils utiles pour surveiller la pression artérielle

• Demander à la personne de bien s'installer sur une chaise de se détendre. L'encourager à rester assise et à se détendre de 2 à 5 minutes avant se faire prendre la pression artérielle.

• Éviter de vérifier la pression artérielle si la personne vient de fumer une cigarette, de consommer une boisson contenant de la caféine, de faire de l'exercice physique ou si elle à la vessie pleine.

• La personne devrait s'asseoir à côté d'une table sur laquelle elle repose confortablement son bras, idéalement à la hauteur du cœur. Demander à la personne de s'asseoir les pieds à plat contre le plancher et de s'adosser contre sa chaise.

• Ne jamais faire une prise de pression à un bras muni d'une fistule artério-veineuse ou d'une fistule ou d'un court-circuit d'un autre genre, ni du même côté qu'une mastectomie.

• Lorsqu'on se sert d'un appareil numérique, lire le mode d'emploi qui accompagne le produit pour connaître le meilleur endroit où placer le brassard afin d'accroître l'exactitude de la lecture.

• Afin d'assurer l'exactitude, il faut retirer tout vêtement du bras avant de prendre la pression.

• L'utilisation d'un brassard de la mauvaise taille donnera lieu à une lecture inexacte. La plupart des appareils de prise de pression artérielle sont munis d'un brassard de taille moyenne qui convient aux adultes de grandeur moyenne. Il est recommandé d'avoir des brassards de taille petite et grande; l'utilisation d'un brassard de taille moyenne sur une personne obèse vous donnera une lecture inexacte.

• Prendre la pression trois fois. Attendre au moins une minute avant de répéter la mesure. La moyenne des deuxième et troisième lectures est la pression artérielle moyenne.

• Diriger la personne vers son médecin de famille ou sa clinique de santé locale si vous estimez que sa pression artérielle nécessite une surveillance ou un suivi additionnels. Consulter nos recommandations en matière de pression artérielle à la page suivante.

Recommandations canadiennes pour la gestion de la pression artérielle

Vous trouverez ci-dessous les écarts recommandés dont vous pouvez vous servir pendant votre séance de dépistage. Elles s'appliquent aux adultes de 18 ans ou plus qui ne prennent aucun médicament pour l'hypertension et qui ne souffrent pas d'une maladie grave. Si la pression systolique et la pression diastolique se situent dans des catégories différentes, la catégorie la plus élevée représente l'état global de la pression.

Les personnes ayant une pression systolique de 130 à 139 mm Hg et une pression diastolique de 85 à 89 mm Hg doivent savoir que leur pression artérielle est considérée normale élevée et pourrait poser un problème. Elles devraient songer à modifier leurs habitudes de vie en ce qui concerne de saines habitudes alimentaires, la réduction de la consommation du sel et de l'alcool, l'activité physique, le tabagisme et leur poids actuel. Il faudrait leur recommander de faire un suivi auprès de leur médecin ou leur centre de santé communautaire.

Valeurs cibles pour les personnes	Pression systolique (mm Hg)	Pression diastolique (mm Hg)
Pression artérielle **optimale**	≤ 120	≤ 80
Diabétique	< 130	< 80
Atteinte de néphropathie chronique	< 130	< 80

Outils d'auto-mesure

• On peut déterminer la nécessité d'une surveillance additionnelle de sa pression artérielle et commencer à modifier ses habitudes de vie en mesurant sa pression chez soi.

• Entre autres, il faut mesurer et inscrire sa pression artérielle deux fois par jour, matin et soir, pendant une semaine. Ne pas tenir compte des mesures du premier jour, car elles font partie du processus d'apprentissage.



• La mesure de la pression artérielle nécessite un appareil fiable et les techniques de mesure indiquées.

• Il faut s'assurer que son appareil d'auto-mesure de la pression artérielle est muni d'un brassard de la bonne taille. Mesurer la circonférence (point médian entre l'épaule et le coude) du bras supérieur à nu pour déterminer la bonne taille. Les mesures doivent correspondre à celles qui figurent sur l'emballage de l'appareil ou dans le mode d'emploi.

• Si la pression artérielle est au-dessus de 135/85 mm Hg lorsqu'elle est mesurée à domicile selon la méthode ci-dessus, la personne a besoin d'être suivie de plus près. Toute personne dont c'est le cas ou qui a d'autres questions doit communiquer avec son médecin de famille.

• Encourager les personnes qui s'intéressent à s'acheter un appareil d'auto-mesure de la pression artérielle à acheter un appareil approuvé par la Société canadienne d'hypertension (SCH), Association for the Advancement in Medical Instrumentation (AAMI), la British Hypertension Society (BHS) ou le Protocole international (PI). Les étiquettes sont clairement visibles sur l'emballage.

• Il faut comparer les résultats obtenus à domicile avec ceux du médecin pour s'assurer que son instrument mesure avec exactitude la pression artérielle. Il est utile d'apporter son appareil d'auto-mesure de la pression artérielle à son rendez-vous chez le médecin au moins une fois par année.

Recommandations sur les habitudes de vie

Les maladies cardiovasculaires constituent la principale cause de mortalité chez les Canadiennes et les Canadiens. L'information que vous transmettez à quelqu'un pendant une séance de dépistage d'hypertension pourrait suffire à l'inciter à prendre des mesures et à changer ses habitudes de vie.

Il est possible de se procurer des dépliants qui traitent des divers défis qui se présentent à de telles personnes en ce qui concerne leurs habitudes de vie. Prière de consulter notre Formulaire de commande de documentation, qui énumère les dépliants pertinents qui sont offerts.



En tant que prestataire de soins de santé, vous devez constamment relever le défi de trouver de la documentation actuelle d'information sur la santé cardiovasculaire. Prière de consulter notre site Web, www.heartandstroke.ca, qui offre une vaste gamme de renseignements à jour sur la santé cardiovasculaire, des lignes directrices et de la recherche à cet égard.

Milieu sans fumée

Le tabagisme et l'exposition à la fumée secondaire augmente le risque pour les gens d'être atteints d'une maladie du cœur ou de subir un accident cérébrovasculaire. Le tabagisme contribue à l'accumulation de plaque dans les artères, augmente le risque de caillots sanguins, réduit l'apport d'oxygène dans le sang et fait augmenter la pression artérielle, ce qui fait travailler le cœur plus fort. Le tabagisme fait presque doubler le risque d'un accident cérébrovasculaire ischémique.

Diriger les personnes qui expriment de l'intérêt à cesser de fumer vers le service d'assistance téléphonique pour fumeurs au 1 877 513-5333. Un formulaire d'orientation à transmettre par télécopieur peut être rempli pour donner la permission au personnel du service d'assistance de communiquer avec la personne. Le protocole et le formulaire sont joints à la présente trousse.

Activité physique régulière

- Les personnes qui ne font aucune activité physique courent deux fois le risque d'être atteintes de cardiopathie ou de subir un accident cérébrovasculaire.
- Les gens devraient passer de 30 à 60 minutes, de 4 à 7 jours par semaine, à faire de l'exercice d'intensité moyenne.

Faire la promotion de la marche comme activité bénéfique pour le cœur. La marche est parmi les formes d'exercice les plus faciles et les plus bénéfiques. Il ne vous faut que de bonnes chaussures, des vêtements confortables et la volonté.

Encourager la gestion du stress

Le rapport entre le stress est les maladies cardiovasculaires n'est pas tout à fait clair, mais certaines personnes qui subissent un degré élevé de stress ou un stress prolongé peuvent avoir un taux plus élevé de cholestérol dans le sang, une pression artérielle accrue ou être plus susceptibles d'être atteintes d'athérosclérose.



Consulter notre livret intitulé Le stress apprivoisé pour obtenir des conseils sur la gestion du stress au quotidien.

Faire la promotion de saines habitudes alimentaires

Près de 60 % des adultes au Canada ont un excès de poids ou sont obèses, fait qui est une source de préoccupation croissante puisque l'obésité est un important facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.



Discuter des questions suivantes lorsque vous encouragez les gens à atteindre et à maintenir un poids sain. Le dépliant intitulé Poids santé et vie active contient un graphique IMC et discute de questions pertinentes en matière de poids.

Atteindre et maintenir un IMC de 18.5 à 24.9 kg/m2.

Atteindre et conserver un tour de taille de < 102 cm (hommes) et de < 88 cm (femmes).

Limiter la consommation d'alcool : la recommandation est de 2 boissons ou moins par jour, pour un maximum hebdomadaire de 9 pour les femmes et de 14 pour les hommes. Il est recommandé d'éviter de boire à l'excès pendant une même soirée.

Suivre le Guide alimentaire canadien : un régime riche en fruits et légumes frais, en produits laitiers à faible teneur en matières grasses, en fibres alimentaires et solubles, en grains entiers, en protéines de sources végétales et faible en matières grasses saturées, en cholestérol et en sel.

Surveiller la consommation de matières grasses : la consommation recommandée de matières grasses est de 45 g à 75 g par jour pour les femmes et de 60 g à 105 g par jour pour les hommes. Il faut encourager les gens à

tenir compte tant de la qualité que de la quantité des matières grasses. Il faut choisir les matières grasses saines, telles que les gras monoinsaturés et polyinsaturés. Il faut limiter la consommation de gras saturés et de gras trans. Le dépliant intitulé La consommation des matières grasses et le cholestérol discute d'autres différences importantes relativement à ces matières grasses.

Le cholestérol alimentaire peut augmenter le taux de cholestérol dans le sang, mais pas autant que les aliments à forte teneur en matières grasses, surtout en gras saturés et en gras trans.

Sodium

Surveiller la consommation de sodium : un excès de sodium dans le régime alimentaire est une cause importante d'hypertension. Il faut informer les gens pour qu'ils choisissent des aliments à faible teneur en sodium en vue de ramener la consommation de sodium à moins de 2 300 mg/jour. Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ou combattre l'hypertension par l'alimentation) est recommandé pour les personnes qui font de l'hypertension.

La Société canadienne d'hypertension a adopté le régime DASH comme recommandation de mode de vie pour la prévention et le traitement de l'hypertension.

Le régime DASH est très semblable au Guide alimentaire canadien, mais il recommande de limiter la consommation du sodium à 1 500 mg/jour.

En réduisant le sel dans son régime alimentaire pour qu'il ne dépasse pas 2/3 de cuillerée à thé par jour (1 500 mg de sodium), une personne qui fait de l'hypertension artérielle peut réduire sa pression systolique d'environ 5,8 mm Hg et sa pression diastolique de 2,5 mm Hg.

Prière de recommander aux gens de communiquer avec leur médecin de famille ou un diététiste pour en apprendre plus sur le régime DASH.

Aliments à forte teneur en sodium

	Milligrammes
Dîner au poulet (plat-minute)	2 243
Sel de table, 1 c. à thé (5 ml)	2 300
Sauce aux tomates, 1 tasse	1 498
Sel d'ail, 1 c. à thé (5 ml)	1 300
Jambon, 3 onces	1 114
Cornichon à l'aneth, 1 moyen	833
Hot dog, sans petit pain	700
Jus de tomates, 1/2 tasse (125ml)	441

Références

Société canadienne de cardiologie

www.ccs.ca
Téléphone : (613) 569-3407
sans frais : (877) 569-3407

La SCC est la voix nationale des médecins et scientifiques du domaine cardiovasculaire. La SCC a pour mission de promouvoir la santé et les soins cardiovasculaires au moyen du perfectionnement professionnel et de son rôle de premier plan au chapitre des politiques de la santé et de l'application des connaissances, y compris la diffusion de la recherche et l'encouragement de pratiques exemplaires.

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

Santé Canada est le ministère fédéral chargé d'aider les gens du Canada à conserver et à améliorer leur santé tout en respectant les choix et la situation de chaque personne.

Visez santé

www.visezsante.org
Téléphone : (613) 569-4361, POSTE 324

Le programme Visez santé a été élaboré par la Fondation des maladies du cœur du Canada pour aider les gens à faire des choix avisés lorsqu'ils font l'épicerie. Pour en apprendre davantage sur le programme Visez santé, consulter le site Web.

Fondation des maladies du cœur du New Brunswick

www.fmcoeur.ca
Téléphone : 1 800 663-3600

La Fondation des maladies du cœur fournit des renseignements sur les maladies cardiovasculaires et les accidents cérébrovasculaires en général, basés sur les meilleures données scientifiques disponibles.

Société canadienne d'hypertension artérielle

www.hypertension.ca

La Société canadienne d'hypertension artérielle a pour mission de promouvoir la prévention et la maîtrise de l'hypertension par la recherche et l'éducation.

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick

www.nbatc.ca/fr/accueil.shtml
Téléphone : (506) 372-1199

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick (CATNB) s'efforce à collaborer avec des parties prenantes pour changer les attitudes, les comportements et les milieux à l'égard des produits du tabac et le tabagisme afin de bâtir l'appui en faveur d'initiatives antitabac.